

# 学校保健委員会だより

令和6年1月25日  
新座市立第二中学校  
保健部

## 教職員等心肺蘇生法・AED 演習

1月9日（火）に令和5年度学校保健委員会が開催されました。  
テーマは「学校事故の防止」です。教職員だけでなく、保護者代表の方々にご参加いただきました。

武道場で、ASUKA モデルや生徒保健委員による心肺蘇生法の動画を視聴し、説明を聞いた後、学年ごとに分かれてAEDとダミー人形を使用して心肺蘇生法を実践しました。授業中や部活動中など学校で実際に事故が発生した場面を想定し、発見者・救急隊など役割を決めて、事故発生から救急隊が到着するまでの約8分間の流れを実践しました。胸骨圧迫を1分間継続するだけでも大変なことが分かったり、複数名で協力しないといけなかったり、リアルな実践を通していろいろと考えた時間になりました。急病者が倒れてから5分間が生死を分ける時間であり、迅速な判断力と実践力を養うため、教職員・保護者が一丸となり取り組むことができました。



- \*強く！（5cm）
- \*速く！（100～120回/分）
- \*絶え間なく！

救命の可能性は時間とともに低下しますが、救急車が到着するまでの間、居合わせた人が救命処置を行うことにより、救命の可能性が高くなるので、ためらうことなく、迅速に対応したいと改めて感じました。

【実践だけではなく、講義を受け、心肺蘇生法、AED の使用法について学びました。】

心肺蘇生法の手順

- ① 反応があるか確認
- ② 119 番通報とAEDの手配
- ③ 呼吸を確認する
- ④ 胸骨圧迫 強く速く絶え間なく 1分間に100～120回  
胸が少なくとも5cm沈むように  
(小児・乳児は胸の厚さの3分の1)
- ⑤ AED到着後は直ちに使用



心肺蘇生法・AEDのポイント

発見者は自分自身の安全の確保をする。  
その場から離れない。  
胸骨圧迫は強く速く絶え間なく続ける。



【生徒保健委員が作成した動画を見て、学びました。】



生徒保健委員会で心肺蘇生法の動画を作成しました。急に友達が倒れたという設定で、胸骨圧迫を行いました。



## 研修後の感想



- ・実際の流れを想定した動きを学ばせていただき、とても有意義な時間を過ごすことができました。今後もし目の前で人が倒れるような場面に直面した時は、少しでも命を助けられるような行動を心掛けていきたいと思います。ありがとうございました。
- ・実際に倒れている人がいる状況に遭遇した時に手順をなんとなくでも知っていたり AED に触ったことがあるかないかによつての差は出ると思うので参加してよかったと思います。
- ・迷うなら心肺蘇生を始める、ASUKA モデル、勉強になりました。怪我は回復するが命は戻らない。いざという時に動ける人になりたいです。
- ・実際に子供たちが救助活動をしているのを見て、全校生徒に体験させたいくなりました。人ごとではいけないということ、自分ごととして捉えていれば救える命があることがわかりました。
- ・話でもあがりましたが、いざその場面に出くわした時に冷静に対処することは難しいと思いますが、①必要な知識があるかどうかや、②定期的な研修での確認をしたかどうかで、救える可能性もかなり変わってくると思うので、価値ある時間になりました。
- ・ビデオも良かったし、実際に走ったり必ず全員が1分以上やったりしたのが現実感があってとても良かったです。